

# Рост мышц и как его увеличить

Можно пойти издалека и общими положениями, с которыми вряд-ли тут кто-то будет спорить.

В моём понимании **гипертрофия мышц и рост силы** - всё таки взаимосвязанные понятия, но действительно они **имеют разные механизмы и факторы влияния**. Гипертрофия обычно достигается тренировками которые вызывают "повреждения мышечных волокон" (хотя теорий на самом деле больше, основных вроде три, повреждение мышц, механотрансдукция и теория метаболического стресса).

Из этих трех теорий, выводится общая особенность, которая присутствует в каждой - они основываются на принципе адаптации организма к различным внешним воздействиям. Выходит **гипертрофия мышц результат положительной адаптации**. Про каждую теорию конечно можно почитать отдельно, но я всё таки думаю, что практические советы важнее.

Вернемся к повреждениям, эти повреждения стимулируют процесс восстановления и роста мышц, в результате чего может происходить гипертрофия, как уже писали люди выше. Скажем, происходит некая цепочка действий, и я бы не назвал что к гипертрофии приводит рост силы, или наоборот, рост силы приводит к гипертрофии. *Мне кажется, важнее практические советы, которые так или иначе резонируют с теорией:*

1. Определение индивидуальных потребностей в тренировках. Индивидуальный подход к тренировке - это основа для максимальной эффективности, не копируйте чужие программы.
2. Используйте различные типы упражнений, но не меняйте их часто. Почитайте также о периодизации, тоже важный пункт.
3. Постепенное увеличение нагрузки на мышцы даст стимул к их росту. Оптимальный рост мышц достигается благодаря такой нагрузке, которая будет вынуждать организм немного заходить за пределы.
4. И четвертый, но не менее важный пункт - полноценное питание и восстановление (сон и т.п.)

Автор заметки: [qwinken](#)

---

Revision #1

Created 7 June 2023 12:18:54 by Тимур

Updated 15 November 2023 05:49:10 by Тимур